

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga mengalami kemajuan yang sangat cukup pesat, baik ditingkat internasional pada umumnya ataupun ditingkat nasional pada khususnya. Salah satu contoh dapat kita perhatikan perkembangan olahraga di negara kita Indonesia, anak-anak, dewasa sampai orang tua turut ambil bagian dalam kegiatan olahraga. Kegiatan olahraga tidak hanya dilakukan di perkotaan saja, akan tetapi sudah dilaksanakan oleh masyarakat pedesaan. Hal ini terjadi karena masyarakat semakin sadar dan mengerti akan pentingnya kegiatan olahraga, baik itu untuk tujuan rekreasi, kesehatan, maupun olahraga yang dilakukan untuk tujuan meningkatkan prestasi.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu dengan memainkan bola tanpa jatuh dilantai lapangan dan memainkan bola dengan cara mematikan di daerah lawan dengan menjaga bola supaya tidak jatuh dilapangan sendiri. Selain itu permainan bola voli sangatlah digemari oleh kalangan anak-anak, remaja, maupun dewasa. Hal ini terbukti di kota-kota besar maupun di pedesaan.

Untuk menunjang keberhasilan dalam permainan bola voli perlu dibutuhkan penguasaan teknik, fisik, taktik dan mental yang memadai. Dengan demikian jelas bahwa setiap pemain bola voli jelas membutuhkan teknik dasar permainan bola voli tersebut. Jika teknik-teknik dasar tersebut dikuasai maka dapat dikembangkan menjadi teknik bermain yang mengacu pada kombinasi permainan.

Adapun teknik dasar yang perlu dikuasai dalam permainan bola voli diantaranya teknik dasar permainan bola voli sebagaimana dijelaskan oleh Ma'mun dan Subroto dalam Erik.F, (2014, hlm.10) bahwa “terdapat lima teknik dasar permainan bola voli yaitu 1). *Service* 2). *passing* 3). Umpan 4). *Smash/spike* 5). *Bendungan/block*”. Adapun teknik dasar permainan bola voli menurut Ade Angga dalam Erik.F, (2014, hlm.10) adalah “1). Sikap penjagaan dan pergerakan 2). Pengambilan bola dan umpan (*pass* dan *toss*) 3). Serangan (*spike-serangan tipuan*) 4). *Bendungan /block* 5). *Service*.

Diantara teknik dasar bola voli ternyata teknik serangan dari atas net(jaring) cukup sulit untuk di kuasai oleh pemain, terutama bagi orang yang melakukan spike tidak relatif tepat saat melakukan ayunan tangan dan mendorong bola ke dalam lapangan lawan sehingga cukup mudah untuk dibaca oleh salah satu pemain lawan tersebut, sedangkan saat melakukan spike yang baik dibutuhkan kontribusi power otot tungkai dan power otot lengan, terutama dukungan fleksibilitas pergelangan tangan yang baik agar bisa menjatuhkan bola tidak terbaca oleh salah satu pemain lawan. Namun demikian hal tersebut bukan suatu masalah besar jika kondisi fisik dan fleksibilitasnya baik.

Komponen-komponen kondisi fisik yang mendukung pencapaian dalam olahraga adalah kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kelincahan (*agility*), ketepatan (*acuracy*), reaksi (*reaction*).

Fleksibilitas adalah kemampuan melakukan pergerakan persendian seluas-luasnya dan keelastisan otot-otot di sekitar persendian. Imanudin (2015, hlm. 22) mengatakan bahwa “kelentukan atau fleksibilitas adalah kemampuan gerak dalam ruang gerak sendi yang seluas-luasnya. Kecuali oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastisitas otot-otot tendon dan ligamen. Komponen kondisi fisik yang mendukung dalam melakukan keterampilan spike diantaranya adalah kekuatan otot lengan, power otot lengan, fleksibilitas pergelangan tangan, fleksibilitas punggung, kekuatan tungkai power otot tungkai.

Fokus penelitian yang peneliti lakukan adalah pada kondisi fisik power otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan. Power otot lengan sangat berperan bagi pemain dalam melakukan spike. Dengan power otot lengan pemain bisa melakukan spike dengan waktu yang cepat. Fleksibilitas pergelangan tangan berperan pada saat mengarahkan bola dan ketajaman pada saat melakukan spike.

Mengacu pada latar belakang di atas peneliti tertarik untuk meneliti hubungan power otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap ketepatan melakukan spike pada permainan bola voli.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah yang penulis ajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara power otot lengan terhadap ketepatan spike pada permainan bola voli?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas pergelangan tangan terhadap ketepatan spike pada permainan bola voli?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara power otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap ketepatan spike pada permainan bola voli?

C. Tujuan Penelitian

Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk:

1. Ingin mengetahui hubungan yang signifikan antara power otot lengan terhadap ketepatan dalam melakukan spike pada permainan bola voli.
2. Ingin mengetahui hubungan yang signifikan antara fleksibilitas pergelangan tangan terhadap ketepatan dalam melakukan spike pada permainan bola voli.
3. Ingin mengetahui hubungan yang signifikan antara power otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap ketepatan dalam melakukan spike pada permainan bola voli.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi semua pihak yang terkait baik secara teoritis maupun secara praktis.

Secara teoritis hasil penelitian ini mendukung teori yang sudah ada khususnya teori kepelatihan bola voli tentang faktor pendukung keterampilan spike, secara praktis hasil penelitian ini bermanfaat bagi:

1. Para guru olahraga khususnya bagi para pelatih bola voli tentang pentingnya power otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap ketepatan dalam melakukan spike.

2. Bagi atlet UKM bola voli

Untuk menjadi bahan pebandingan antara penggunaan power otot lengan dengan fleksibilitas pergelangan tangan.

3. UKM bola voli UPI

Untuk menjadi acuan bagi para pengurus dan anggota UKM mana yang lebih baik hasil spike antara menggunakan power otot lengan dengan fleksibilitas pergelangan tangan.

4. Bagi lembaga FPOK UPI

Untuk menjadi acuan dan rekomendasi bagi lembaga FPOK UPI mana yang lebih baik hasil spike antara menggunakan power otot lengan dengan fleksibilitas pergelangan tangan.

E. Struktur Organisasi Skripsi

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL

DAFTAR GAMBAR

BAB I : PENDAHULUAN

Dalam bab pendahuluan ini penulis menuliskan masalah yang terjadi pada penelitian yang akan dilakukan. Selain itu penulis harus menuliskan atau menceritakan bagaimana tema atau masalah yang akan dibahas melalui point-point berikut:

1. Latar Belakang Penelitian
2. Rumusan Masalah Penelitian
3. Tujuan Penelitian
4. Manfaat Penelitian
5. Struktur Organisasi Penelitian

BAB II : KAJIAN PUSTAKA / LANDASAN TEORITIS

Pada bagian ini, peneliti membandingkan, masing-masing penelitian yang di kaji melalui pengaitan dengan masalah yang sedang di teliti. Berdasarkan kajian tersebut, peneliti menjelaskan posisi / pendiriannya di sertai dengan alasan-alasan yang logis. Untuk itu pada bagian ini harus membahas tentang teori dan hasil penelitian para pakar terdahulu mengenai penelitian yang akan dilakukan

BAB III : METODE PENELITIAN

Bagian ini merupakan bagian yang bersifat prosedural, yakni bagian yang mengarahkan pembaca untuk mengetahui bagaimana peneliti merancang alur penelitiannya dari mulai pendekatan penelitian yang diterapkan, instrumen yang di gunakan, tahapan pengumpulan data yang di lakukan, hingga langkah-langkah analisis data yang di jalankan.

Untuk itu dalam bab metode penelitian ini penulis menjelaskan bagaimana cara-cara penelitian yang akan di lakukannya melalui tahapan-tahapan berikut:

1. Lokasi Dan Subjek Populasi Penelitian
2. Metode Dan Desain Penelitian
3. Instrumen Penelitian
4. Prosedur Penelitian
5. Analisis Data

BAB IV: TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini menyampaikan dua hal utama, yakni (1) temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan bentuknya sesuai dengan urutan rumusan permasalahan penelitian, dan (2) pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.

BAB V: SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Bab ini berisi simpulan, implikasi, dan rekomendasi, yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut. Jadi dalam bab ini penulis menyimpulkan penelitiannya dari awal permasalahan sampai di lakukanya penelitian berikut cara melakukan penelitian.

DAFTARPUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN